

# ACTIVE HEALTHY KIDS

**SVERIGES UTVÄRDERING 2022**



**Karolinska  
Institutet**



**GÖTEBORGS  
UNIVERSITET**

**A+**SAMHÄLLE &  
MILJÖ**B+**FAMILJ  
& VÄNNER**B**OFFENTLIGA  
STRATEGIER &  
INITIATIV**B**

SKOLA

**C**

MATVANOR

**D**

STILLASITTANDE

# FYSISK AKTIVITET FÖR BARN & UNGDOMAR

THE ACTIVE HEALTHY KIDS Sverige är en arbetsgrupp som granskar och sammanställer den senaste tillgängliga forskningen gällande svenska barn och ungdomar (6–17 år) för att sätta betyg på 11 olika indikatorer för en hälsosam livsstil med tonvikt på fysisk aktivitet. Betygssystemet består av skalan A-F, vilket representerar andelen barn och ungdomar som uppfyller vissa förbestämda kriterier. Om det inte finns någon data eller om datan är otillräcklig för en indikator markeras den som ofullständig (INC). Ett plus (+) eller minus (-) tilldelas om en indikator inte tydligt är inom gränsvärdena för ett visst betyg. Markering med \*\* anger att betyget är baserat på data som enbart samlats in genom rörelsemätare.

## Samhälle & Miljö A+

I Sverige har 99% av barn och ungdomar mellan 0 och 15 år som bor i tätorter (minst 30 000 invånare) tillgång till grönområden inom 300 meter från sin bostad. En stor andel (99% och 91%) av 12–18-åringarna uppger att de känner sig trygga eller ganska trygga i sitt närområde på dagen respektive på natten.

## Offentliga Strategier & Initiativ B

Det folkhälsopolitiska ramverket från 2018 inkluderar delmålet; Ett samhälle som främjar ökad fysisk aktivitet och bra matvanor för alla. Svenska riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande lanserades 2021. Centrala myndigheter inom transportområdet och stadsplanering har policyer som berör aktiva transporter. Andra statliga initiativ som främjar fysisk aktivitet bland barn är Nationella cykelrådet och det nationella myndighetsnätverket för samordning av friluftspolitiken.

## Familj & Vänner B+

I genomsnitt rapporterade 74% av föräldrarna till 4–17-åringar att de själva deltog i fysisk aktivitet (d.v.s. snabb promenad, cykling, träning) minst 30–60 minuter per dag på fritiden.

## Skola B

Skollagen, som omfattar fritidshem, betonar främjandet av en hälsosam livsstil. Skollämnets idrott och hälsa (IDH) har lärandemål och kunskapskrav. Totalt 73% av idrottslärarna i grundskolan och 78% i gymnasieskolan är specialiserade inom ämnet. Minimum tid för IDH i grundskolan (årskurs 1–9) är 102 min/vecka. Cirka 60% av skolbarnen har tillgång till en lekplats utomhus med den rekommenderade ytan på minst 30/kvm per elev.

## Matvanor C

I genomsnitt äter 43% av Sveriges barn och ungdomar (11–18 år) enligt kostråden för fisk, söta drycker, tillsatt socker respektive frukt och grönsaker.

## Stillasittande D

Andelen barn och ungdomar (11–17 år) i Sverige som tillbringade mindre än 2 timmar per dag framför skärm<sup>1</sup>, varierade avsevärt mellan vardagar (12–32%) och helger (6–16%). En annan studie med ett bredare åldersintervall (7–17 år), som inte separerade vardagar och helgdagar, visade att mellan 33–77% hade mindre än 2 timmars skärmtid.

<sup>1</sup>I enlighet med de tilläpade rekommendationerna i den globala matrisen 4.0 ([www.activehealthykids.org](http://www.activehealthykids.org))

## Kondition C+

En studie fann att 13- till 14-åriga pojkar och flickor i Sverige ligger över 90:e respektive 70:e percentilen, i genomsnitt, för kondition. Äldre data visar ett intervall i kondition, i genomsnitt, från 15:e till 80:e percentilen hos barn och ungdomar i åldrarna 10–16 år. Betyget baseras främst på den senaste datan, dessa uppgifter måste dock tolkas med försiktighet på grund av metodologiska skäl.

## Total Fysisk Aktivitet D+\*\*

Ungefär 37% av barn och ungdomar (8–17-åringar) i Sverige uppfyller rekommendationen om fysisk aktivitet (≥60 min minst måttlig intensitet/dag, i genomsnitt), och en större andel pojkar än flickor nådde rekommendationen.

## Organiserad Sport & Fysisk Aktivitet B+

I genomsnitt deltar cirka 75% av barn och ungdomar i organiserad sport och andra fysiska aktiviteter ≥2 gånger/vecka. Deltagandet skiljer sig dock åt beroende på kön, ålder och hushållsinkomst.

## Aktiv Transport C

I Sverige använder 48% och 57% av 6–15-åringarna aktiv transport till och från skolan under vinter- respektive sommarmånaderna.

## Aktiv Lek INC

För närvarande finns det i Sverige otillräckliga uppgifter om icke-organiserade former av lek och rekreation för barn och ungdomar, vilket resulterar i ett ofullständigt betyg.

## SLUTSATSER OCH FRAMTIDA STEG

Underlaget för 2022 års utvärdering har förbättrats då den innehåller objektiva data på fysisk aktivitet (mätt med rörelsemätare) från den nationellt representativa ungdomsundersökningen Riksmaten (11–18 år). Dessutom har vi inkluderat data från Pep-undersökningen vilket är en årlig populationsbaserad enkätundersökning (införd 2018) som ger en kontinuerlig översikt av svenska barn och ungdomars fysiska aktivitet, skärmtid och kost. Genom denna årliga undersökning kommer vi få möjlighet att på sikt lägga till frågor om aktiv lek och på så sätt fylla den kunskapslucka som finns. Det är också viktigt att lyfta fram att Sverige 2021 lanserade riktlinjer för ökad fysisk aktivitet och minskat stillasittande.

Denna tredje utvärdering bekräftar att det inte har skett några förbättringar avseende nivåerna av fysisk aktivitet och stillasittande beteenden bland svenska barn och ungdomar. Detta visar tydligt på att det finns behov av åtgärder på familje-, samhälls-, skol- och samtliga politiska nivåer.

### Deltagande partners

Karolinska Institutet (Prof. Marie Löf, Prof. Maria Hagströmer, Assoc. Prof. Christine Delisle Nyström, Assoc. Prof. Gisela Nyberg), Göteborgs Universitet (Prof. Christel Larsson), Luleå tekniska universitet (Assoc. Prof. Anna-Karin Lindqvist), Folkhälsomyndigheten (PhD. Marita Friberg), Livsmedelsverket (PhD. Anna Karin Lindroos), Region Stockholm (PhD. Ulf Eriksson). Ansvarig författare, Marie Löf (marie.lof@ki.se).

Design & layout: Matilda Ersson (Karolinska Institutet)

